



Kreuzlinger Nachrichten  
8280 Kreuzlingen  
071/ 677 08 80  
www.kreuzlinger-nachrichten.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 22'266  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3005459  
Seite: 26  
Fläche: 58'873 mm<sup>2</sup>



Kol Kabashi (oben) als Assistententrainer der kleinen Kämpfer.

# «Diese Olympiade findet sicher nicht ohne mich statt»

Von Natalie Osterwalder

**Kol Kabashi gehört im Karate zur absoluten Spitzenklasse. Der 17-Jährige verrät, was das Leben als erfolgreichen Sportler für Opfer bringt und welche grossen Träume er hat.**

**Kreuzlingen** Obwohl Kol Kabashi erst am Vortag von den Europameisterschaften aus Sofia zurückgekehrt ist, steht er schon wieder top motiviert und kampfbereit auf der Matte. 2015 wurde er in der Kategorie U16 -70kg Europameister, dieses Jahr reichte es in der neuen Ka-

tegorie U18 -76kg für den 5. Platz. Damit sei er durchaus zufrieden, den Vize Europameister habe er auch geschlagen, sagt er. Enttäuscht war er nach dem Kampf um Bronze. «Ich habe geführt, hatte die Medaille vor Augen aber verlor das Duell leider trotzdem ganz knapp.» Doch wer denkt, dass er sich nach einem solchen harten Wettkampf erst mal auf die faule Haut legt, irrt sich. «Während der Saison gibt es keine Pausen. Schon bald findet bereits wieder ein Qualifikationsturnier für die Schweizermeisterschaft statt, da muss ich natürlich topfit sein.»

**Ein Talent muss gefördert werden**  
Der 17-Jährige kämpft im Karate bei der Spitzenklasse. Mit dem Kampfsport angefangen habe er bereits im Alter von drei Jahren. Das erste Turnier folgte mit sechs Jahren. «Mein Vater Engjul und mein Onkel Elson waren schon damals meine grossen Vorbilder.» Als Talent wurde Kol Kabashi schon früh entdeckt. 2015 wurde er bei der Kreuzlinger Sportlergala als «Rookie of the year 2014», was soviel wie Newcomer des Jahres bedeutet, ausgezeichnet. «Das war eine riesige Ehre für mich und hat mir deutlich gemacht, dass ich



Kreuzlinger Nachrichten  
 8280 Kreuzlingen  
 071/ 677 08 80  
 www.kreuzlinger-nachrichten.ch

Medienart: Print  
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
 Auflage: 22'266  
 Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 045.001  
 Abo-Nr.: 3005459  
 Seite: 26  
 Fläche: 58'873 mm<sup>2</sup>

definitiv auf dem richtigen Weg bin.» Mit 14 Jahren wurde er dann an der Nationale Elitesportschule (NET) angenommen. «Jeder, der sportlich etwas drauf hat, sollte an die NET gehen», ist er überzeugt. Dort wurde sein Talent gefördert, was ihm viele zusätzlichen Trainingsstunden ermöglichte. «Ohne die grenzenlose Unterstützung der Sportleiter hätte ich zum Beispiel den EM Titel 2015 niemals geschafft.» Doch diese Zeit ist für ihn zu Ende. Vergangenen Sommer begann er eine Lehre als Maler und Gipser bei einer Firma in Bottighofen. Doch auf Unterstützung muss er auch hier nicht verzichten: «Wenn ich unter der Woche an Wettkämpfe oder zum Training nach Biel fahre, ist das für meinen Chef kein Problem. Ich habe ein solches Glück, eine so tolle Arbeitsstelle zu haben.»

**Verzichte für Erfolg**

Während der NET-Zeit konnte sich Kabashi wöchentlich rund 15 Stunden dem Karate widmen. Trotz Lehre schafft er es jetzt noch bis zu 6.5

Stunden Training. Und dabei ist sein Job als Assistenztrainer noch nicht mit eingerechnet. «Am Dienstag trainiere ich zusammen mit Elson die fünf- bis zehnjährigen Karatekämpfer. Am Freitag die Fortgeschrittenen zwischen 12 und 16 Jahren. Es macht mich glücklich und enorm stolz, wenn ich ihre Erfolge sehe und sie ihre ersten Medaillen gewinnen.»

Job, Training, Assistenztrainer, Schule: Wie viel Zeit bleibt einem da noch für Freunde, Familie oder sonstige Freizeitaktivitäten? «Nur sehr wenig. Aber das ist mir egal. Wenn ich meinen sportlichen Erfolg betrachte, ist mir der viele Zeitaufwand das wert.» Findet er doch mal Zeit, stehen für ihn Familie und die engsten Freunde an oberster Stelle. Neben Freizeitverzicht muss Kol Kabashi auch stets seine Ernährung im Griff haben. «Klar esse ich auch mal einen Burger. Ich darf einfach nie über 76kg schwer werden. Ansonsten müsste ich die Kategorie wechseln.»

**Zwei Brüder auf Erfolgskurs**

Kols zwei Jahre älterer Bruder Kevin kämpft ebenfalls auf gleichem Niveau. «Es bedeutet mir unglaublich viel, dass er immer dabei ist. Es ist schon etwas anderes, wenn einem jemand aus der Familie an der Seite steht.» Konkurrenten könnten und würden die beiden niemals werden. «Vom Alter und vom Gewicht her fallen wir sowieso nicht in die gleiche Kategorie. Und wenn doch, dann wären wir garantiert keine Konkurrenten.»

Momentan steckt Kol Kabashi mitten in der Qualifikation für die Weltmeisterschaften, welche im Oktober 2017 auf Teneriffa ausgetragen werden. Doch was sind seine langfristigen Ziele? «Ab 2020 ist Karate olympisch. Und ohne mich wird diese Olympiade sicher nicht stattfinden», sagt er überzeugt. Wenn das mal keine Ansage ist. Man wird auf jeden Fall noch sehr viel von Kol und auch von seinem Bruder Kevin hören.